

Краснодарский край  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №6  
имени Пономарчука Михаила Ивановича  
станции Новоивановской  
муниципального образования Новопокровский район

Приложение № 2 к ООП НОО

Согласовано

решением педагогического совета

от 27 августа 2021 года протокол № 1

Утверждено приказ от 27.08.2021 года № 176

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_ /Я. Л. Нагирная/

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По курсу внеурочной деятельности факультатива «Здоровое питание»**

**Уровень :начальное общее образование 4 класс**

**Количество часов 17 ( 0,5 часов в неделю)**

Учитель МБОУ СОШ № 6 : Лихачева Наталья Николаевна

Программа разработана в соответствии с требованиями *Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования* на основе: *авторской программы: «Разговор о правильном питании»* М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева. Издательство: М.:ОЛМА Медиа Групп, 2012

**1. Планируемые результаты освоения курса**  
**«Здоровое питание»**

Программа предусматривает достижение *3 уровней результатов:*

<i>Первый уровень результатов</i> (1 класс)	<i>Второй уровень результатов</i> (2-3 класс)	<i>Третий уровень результатов</i> (4 класс)
Приобретение школьником социальных знаний о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, об общественных нормах поведения за столом, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения при приёме пищи; понимания значения соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.	Формирование позитивного отношения школьника к изучению основ правильного питания, правил сохранения своего здоровья; расширение знаний о продуктах питания, их вкусовых свойствах и содержании питательных веществ; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; расширение знаний о традициях питания разных народов; воспитание уважения к культуре своего народа.	Развитие умения планировать свой день, с учётом норм рационального режима питания и энергозатрат на умственную и физическую деятельность; изменять рацион питания в зависимости от времени года; оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности и проводить соответствующие корректирующие действия по изменению рациона; формирование навыков гигиены и безопасного поведения при приготовлении и приёме пищи; закрепление навыков самообслуживания.

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

В результате изучения курса «Здоровое питание» в начальной школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

**1. Гражданско-патриотическое воспитание:** становление ценностного отношения к своей Родине — России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

**2. Духовно-нравственное воспитание:** признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности к другому человеку; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

**3. Эстетическое воспитание:** уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

**4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

**5. Трудовое воспитание:** осознание ценности труда в жизни человека и общества, бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

**6. Экологическое воспитание:** бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

**7. Формирование представлений о ценности научного познания:** первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Регулятивные УУД***

##### **Учащийся научится:**

- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- принимать роль в учебном сотрудничестве;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### ***Познавательные УУД***

##### **Учащийся научится:**

- 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;
- ориентироваться на возможное разнообразие способов выполнения задания;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

- осознанно и произвольно выстраивать речевое высказывание в устной форме;
- анализировать, производить синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
- формулировать проблему;
- подведение знаний под понятия курса, выведение следствий.

#### ***Коммуникативные УУД***

**Учащийся научится:**

- слушать собеседника;
- учитывать разные мнения и умение обосновать собственное;
- аргументировать свое предложение, убеждать и уступать;
- договариваться, находить общее решение.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.
- ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.
- способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.
- с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ****Учащийся научится:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

**Учащийся получит возможность научиться:**

- 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, установке личностных ориентированной 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.

**2. Содержание курса «Здоровое питание»**

№ раздела	Наименование раздела	Распределение часов по годам обучения			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.Раздел	Поговорим о продуктах	5	5	5	2

2.Раздел	Гигиена питания	3	3	3	3
3.Раздел	Режим питания	13	14	14	6
4.Раздел	Витамины круглый год	12	12	12	6
Итого		33	34	34	17

### Поговорим о продуктах (5 часов)

**Первый класс - 5 ч. Темы занятий:** «Самые полезные продукты» Экскурсия в магазин. *Применяемые формы внеурочной деятельности:* решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии.

**Второй класс –5 ч. Темы занятий :** «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». На вкус и цвет товарищей нет». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

**Третий класс – 5ч. Темы занятий :** «Из чего состоит наша пища» «Что нужно есть в разное время года». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах.

**Четвёртый класс –2 ч. Темы занятий :** «Какую пищу можно найти в лесу» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов.

### Гигиена питания (3 часа)

**Первый класс - 3 ч. Темы занятий:** «Если хочешь быть здоров». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* решение проблемных ситуаций; подбор информации выставка; презентация детских работ.

**Второй класс – 3ч. Темы занятий :** «Как утолить жажду...»«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

**Третий класс –3 ч. Темы занятий :** «Из чего состоит наша пища» «Как правильно питаться, если занимаешься спортом». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах . просмотр кинофильмов; экскурсия

**Четвёртый класс – 3ч. Темы занятий .:** «Где и как готовят пищу» «Как правильно вести себя за столом» *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выставка

### **Режим питания (14 часов)**

**Первый класс - 13 ч. Темы занятий :** «Плох обед, если хлеба нет» «Полдник. Время есть булочки» «Пора ужинать».

**Применяемые формы внеурочной деятельности:** решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

**Второй класс – 14ч. Темы занятий :** «Каждому овощу своё время» «Что нужно есть в разное время года». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

**Третий класс –14ч. Темы занятий :** «Что и как можно приготовить из рыбы» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»  
**Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах, просмотр кинофильмов.

**Четвёртый класс – 6 ч. Темы занятий :** «Кулинарное путешествие по России». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи.

### **Витамины круглый год (12 часов)**

**Первый класс - 12 ч. Темы занятий :** «Удивительные превращения пирожка». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

**Второй класс – 12ч. Темы занятий :** «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» «Каждому овощу своё время» «Праздник урожая». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина просмотр кинофильмов.

**Третий класс – 12ч. Темы занятий :** «Молоко и молочные продукты» «Блюда из зерна». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах . просмотр кинофильмов.

**Четвёртый класс – 6 ч. Темы занятий :** «Дары моря» «Как правильно вести себя за столом». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выставка работ

### Тематическое планирование содержания курса

Разделы	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы организации и виды деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Поговорим о продуктах 2 часа</b>	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия «Полезные растения»; «Полезные грибы»	<u>1</u>	Экскурсия «Полезные растения»; «Полезные грибы»; обработка и оформление материала по итогам урока-путешествия «Полезные грибы» (составление игр, загадок, кроссвордов и т.п.).	Подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах, просмотр кинофильмов; выставка работ	2-7
	Викторина «Знаешь ли ты грибы». Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<u>1</u>			
<b>Гигиена питания 3 часа</b>	Где и как готовят пищу	<u>1</u>	Экскурсия в школьную столовую. Сюжетно-ролевые игры по правилам поведения за столом.	Подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах , просмотр кинофильмов; выставка работ	1-6
	Экскурсия в школьную столовую	<u>1</u>			
	Сюжетно-ролевые игры «Как правильно вести себя за столом».	<u>1</u>			
<b>Режим питания 6 часов</b>	Кулинарное путешествие по России. Проект «Секреты традиционных блюд твоей местности».	<u>1</u>	Исследовательская работа учащихся (групповая) «Секреты традиционных блюд твоей местности» и « Как питались на Руси и в России» Кулинарный конкурс «Любимое блюдо моей семьи». Семейная фотовыставка «Секреты нашей кухни».	Подбор информации; презентация детских работ;	1-7
	Кулинарный конкурс «Любимое блюдо моей	<u>1</u>			

	семьи». Проект. « Как питались на Руси и в России»		Оформление книги рецептов «Что ни дом, то традиция». Работа в группах «Интервью на кухне»; исследовательская работа.«От костра до микроволновки»;	<p>работа в парах и группах, просмотр кинофильмов; выставка работ</p>	
	Оформление книги рецептов «Что ни дом, то традиция». Мини-исследование «Посуда в русских сказках».	<u>1</u>	Участие в творческих мастерских, проектах и конкурсах. Экскурсия на предприятие общественного питания		
	Мини-исследование «От костра до микроволновки» Творческая мастерская «Салфетная фантазия».	<u>1</u>			
	Проект «Интервью на кухне» Конкурс рисунков «Мое любимое блюдо».	<u>1</u>			
	Творческая мастерская «Фруктово-овощная фантазия». Экскурсия на предприятие общественного питания(школьная столовая)	<u>1</u>			
<b>Витамины круглый год 6 часов</b>	Дары моря. Экскурсия в океанариум. Творческая мастерская «Морские обитатели».	<u>1</u>	Дидактические игры; чтение по ролям; экскурсия в океанариум;составление устного журнала для малышей «Полезные морские обитатели».		
	Устный журнал для малышей «Полезные морские обитатели».Проект	<u>1</u>	Участие в творческих мастерских, проектах , выставках и конкурсах.		



	«Морские обитатели Черного моря».		Сюжетно-ролевая игра «Сервировка стола» и «Идём в гости». Сюжетно-ролевые игры по правилам поведения за столом.
	Викторина «Знаешь ли ты морских обитателей». Выставка поделок из овощей и фруктов «Подводный мир»	<u>1</u>	
	Как правильно вести себя за столом.	<u>1</u>	
	Как правильно накрыть стол. Творческая мастерская «Украшаем стол».	<u>1</u>	
	Сюжетно -ролевая игра «Идём в гости». Выставка и дегустация блюд, приготовленных собственными руками.	<u>1</u>	

Согласовано  
 Протокол заседания  
 ШМО учителей начальных классов  
 от 27 августа 2021 года протокол № 1  
 Председатель МО \_\_\_\_\_ Н.И.Теличко

Согласовано  
 заместитель директора по ВР  
 \_\_\_\_\_ Н.В.Фоломеева  
 27 августа 2021 года