

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С.С.Станчева

Утверждаю
Директор МБОУ гимназии № 20
им. С.С. Станчева

Приказ от 31.08.2020г. № 284



Острикова Л.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» на 2020-2021 учебный год

Начальное общее образование: 4 «В» класс

Количество часов в год : 34 часа

УМК: М.М.Безруких

Учитель : Кушнир Виктория Геннадьевна

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'В. Кушнир', written over a horizontal line.

1. Пояснительная записка.

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение внеурочной деятельности основы здорового питания в 4 классе отводится не более 34 часов из расчета 1 час в неделю, 34 учебных недели.

2. Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; *
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

3. Содержание учебного курса

Разнообразие питания

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. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи

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

Этикет

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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

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.

4. Тематическое планирование

№	Тема (раздел) программы	Количество часов
1.	Здоровье - это здорово	5
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны	4
3.	Где и как мы едим	4
4.	Ты готовишь себе и друзьям"; потребительская культура: Ты - покупатель"; традиции и культура питания	4
5.	Кухни разных народов	4
6.	Кулинарное путешествие	5
7.	Как питались на Руси и в России	4
8.	Необычное кулинарное путешествие	4

5.Календарно- тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Дата
1-3	Здоровье — это здорово	2	03.09 10.09
	Правила здорового питания	1	17.09
4-5	Продукты разные нужны, блюда разные важны	2	24.09 01.10
6	Режим питания	1	08.10
7-9	Энергия пищи Сахар и его польза Путешествие по «Аппетитной стране»	3	15.10 22.10 05.11
10-11	Где и как мы едим	2	12.11
	Правила гостеприимства		19.11
12	Ты — покупатель	1	26.11
13	Права покупателя	1	03.12
14-16	Ты покупатель- правила вежливости	2	10.12 17.12
	Права потребителя		24.12
17-23	Ты готовишь себе и друзьям	1	14.01
	Бытовые приборы ля кухни	1	21.01
	У печи галок не считают	1	28.01
	У печи галок не считают	1	04.02
	Помогаем взрослым на кухне	1	11.02
	Блюдо своими руками	1	18.02
	Салаты	1	25.02
	Блюдо своими руками	1	04.03
24-31	Кухни разных народов	8	11.03 18.03

	Блюда Болгарии и Исландии		01.04
	Блюда Японии и Норвегии		08.04
	Блюда жителей Крайнего Севера		15.04
	Традиционные блюда России		22.04
	Кулинарные традиции Древнего Египта		29.04
32	Традиции Древней Греции	1	06.05 13.05
33-34	Напитки народов мира	1	20.05
	Кулинарный календарь		

Лист корректировки рабочей программы