


Ростовская область, Октябрьский район, п. Каменоломни  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

Утверждаю  
Директор МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
Приказ от 31.08.2020 г. № 284  
Л. Н. Острикова



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы здорового питания»

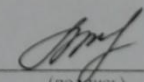
на 2020-2021 учебный год

Начальное общее образование: 4-Б класс

Количество часов: 33 часа

УМК: Авторы: «М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова

Учитель: Ганус Кристина Александровна  
(ФИО учителя)



(подпись)

## 1. Пояснительная записка

Согласно федеральному базисному учебному плану по внеурочной деятельности на изучение «Основы здорового питания» в 4б классе отводится не более 34 часов из расчёта 1 час в неделю, 34 учебных недели.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней:

в 4б классе - 23.02.2021г. – 1 час, скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении учебной программы по внеурочной деятельности «основы здорового питания» в 4б классе и количество данных часов составит – 33 часа.;

## 2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### **3. Содержание учебного предмета, курса**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовить пищу. Кухонное хозяйство и предметы, используемые для приготовления пищи. Как правильно накрыть стол. Варианты сервировки стола для завтрака, обеда и ужина. Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов; польза молока и молочных продуктов. Блюда из зерна. Значение блюд из зерна в рационе питания человека. Какую пищу можно найти в лесу. Правила безопасного поведения при сборе. Что и как можно приготовить из рыбы. Значение рыбных блюд. Дары моря. Морские обитатели, которых употребляют в пищу. «Кулинарное путешествие» по России. Богатства родного края и приготовление блюд. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Виды витаминов, которые содержатся в продуктах. Как правильно вести себя за столом. Значение правильной осанки при воспитании культуры поведения за стол.

### **4. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Разнообразие питания	10
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	8
3.	Этикет	9
4.	Рацион питания	6
		<b>Итого 33 часа</b>

## 5. Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Название темы	Количество часов
1.	02.09	Давайте познакомимся	1
2.	09.09	Из чего состоит наша пища	1
3.	16.09	Из чего состоит наша пища	1
4.	23.09	Из чего состоит наша пища	1
5.	30.09	Что нужно есть в разное время года	1
6.	07.10	Что нужно есть в разное время года	1
7.	14.10	Что нужно есть в разное время года	1
8.	21.10	Что нужно есть в разное время года	1
9.	11.11	Что нужно есть в разное время года	1
10.	18.11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11.	25.11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
12.	02.12	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
13.	09.12	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
14.	16.12	Где и как готовят пищу	1
15.	23.12	Где и как готовят пищу	1
16.	13.01	Где и как готовят пищу	1
17.	20.01	Где и как готовят пищу	1
18.	27.01	Как правильно накрыть стол	1
19.	03.02	Как правильно накрыть стол	1
20.	10.02	Обобщающий урок «Встречаем гостей»	1
21.	17.02	Молоко и молочные продукты	1
22.	24.02	Молоко и молочные продукты	1
23.	03.03	Молоко и молочные продукты	1
24.	10.03	Блюда из зерна	1
25.	17.03	Блюда из зерна	1
26.	31.03	Какую пищу можно найти в лесу	1
27.	07.04	Какую пищу можно найти в лесу	1
28.	14.04	Что и как можно приготовить из рыбы	1
29.	21.04	Что и как можно приготовить из рыбы	1
30.	28.04	Дары моря	1
31.	05.05	Дары моря	1
32.	12.05	Дары моря	1
33.	19.05	Кулинарное путешествие по России	1

РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
методического объединения  
МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
от 31.08.2020 № 1  
Руководитель МО  
учителей начальных классов  
А Адамова Е.А.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Жмурина О.А.  
подпись Ф.И.О.  
31.08.2020  
дата

## **Лист корректировки рабочей программы**

