

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 30.08.2021 № 278
_____ Л. А. Бутова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По основам здорового питания

Уровень начального общего образования: 4а класс

Количество часов в неделю: 1 час, всего: 31 час

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования по проектной деятельности и авторской программы М.М. Безруких по курсу основы здорового питания.

Учитель: Адамова Елена Александровна / _____/

2021- 2022 учебный год

Раздел № 1

Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 34 часа для обязательного изучения учебного предмета основы здорового питания в 4а классе из расчёта 1 час в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года учебные часы попадают на праздничные дни (8 марта 2022г., 2 мая, 10 мая 2022 г.) скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 3 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету основы здорового питания в 4а классе.

В связи с изменениями, которые носят в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочей программе прослеживаются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Раздел № 2

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- 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.

Раздел № 3

Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1.	Раздел №1 Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении и пищи.	7 ч	Беседа о продуктах питания. Работа со способами приготовления пищи. Создание своего рациона питания. Взаимоотношение еды и музыки.	Работа в малых группах; Исследовательская деятельность; Работа в парах; Индивидуальная работа.	<ul style="list-style-type: none"> • определять круг вопросов и проблем при выполнении работы; • подбирать материал, необходимый для работы над темой; • оценивать ход, результат своей деятельности и деятельности других;
2.	Раздел №2 Давайте узнаем о продуктах. Витамины.	11 ч	Работа с информацией о продуктах. Изучение разнообразных видов витаминов. Продукты, содержащие витамины.	Работа в малых группах; Исследовательская деятельность; Работа в парах; Индивидуальная работа.	<ul style="list-style-type: none"> • проведение исследовательской работы; • поиск необходимой информации; • сотрудничество в процессе исследования; • оценивать ход, результат своей деятельности и деятельности других;
3.	Раздел №3 Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.	7 ч	Основные правила поведения за столом. Культура питания. Способы использования столовых принадлежностей. Гигиена питания. Основные правила приема пищи.	Работа в малых группах; Исследовательская деятельность; Работа в парах; Индивидуальная работа.	<ul style="list-style-type: none"> • поиск необходимой информации; • правила сотрудничества в процессе работы; • учиться выполнять презентацию работы. • подбирать материал, необходимый для исследования; • оценивать ход, результат своей деятельности и деятельности других; • сотрудничать в процессе

					<p>деятельности, оказывать помощь товарищам и принимать помощь других участников процесса, адекватно выбирать и оценивать свою роль в коллективной работе.</p>
4.	<p>Раздел №4 Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.</p>	6 ч	<p>Ознакомление с историей русской кухни. Сравнение русской кухни с другими. Выделение определенных отличительных черт. Кулинарные волшебники. Мировые имена поваров.</p>	<p>Работа в малых группах; Исследовательская деятельность; Работа в парах; Индивидуальная работа.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • поиска необходимой информации; • определять круг вопросов и проблем; • подбирать материал, необходимый для работы; • оценивать ход, результат своей деятельности и деятельности других; • сотрудничать в процессе проектной деятельности, оказывать помощь товарищам и принимать помощь других участников процесса, адекватно выбирать и оценивать свою роль в коллективной работе.

Раздел № 4

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи.	7 ч	Вводное занятие.	1	07.09	-развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; -создание условий для получения детьми достоверной информации.
			Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?	1	14.09	
			Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа по теме. Игра.	1	21.09	
			Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	1	28.09	
			Как правильно составить свой рацион питания. Практическая работа «Составление меню на неделю».	1	05.10	
			Молоко и молочные продукты. Видеоматериал.	1	12.10	
			Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение?	1	19.10	
2.	Давайте узнаем о	11 ч	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна. Видеоматериал.	1	26.10	-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и

продуктах. Витамины.	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	1	16.11	планов; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; -создание условий для получения детьми достоверной информации.
	Удивительные превращения пирожка. Видеоматериал.	1	23.11	
	Сахар – друг или враг?	1	30.11	
	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	1	07.12	
	Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле?	1	14.12	
	Витаминный ералаш. Конкурс.	1	21.12	
	Дары моря.	1	28.12	
	Правильное питание. Конкурс «Найди ошибку».	1	11.01	
	Вкусные старты. Викторина. Соревнования.	1	18.01	

			Путешествие в Овощную страну. Творческий проект.	1	25.01	
3. Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.	7 ч	Режим питания. Ведение дневника.	1	01.02	-развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно.	
		Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Ролевая игра. Практическая работа «Сервировка стола».	1	08.02		
		Как правильно вести себя за столом. Этикет.	1	15.02		
		День рождения синьора Помидора. Готовим праздничные блюда.	1	22.02		
		Вредные и полезные привычки в питании.	1	01.03		
		Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола.	1	15.03		
		«Весёлые вечеринки». Ситуационная игра.	1	22.03		
4. Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.	6 ч	Русское чаепитие. В чем разница чая из чайника и самовара?	1	05.04	-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы,	
		Деревенские посиделки. «Поговорим на завалинке».	1	12.04		
		Масленица. Время есть блины.	1	19.04		
		Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	1	26.04		

			Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда народов России.	1	17.05	правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
			Итоговое занятие.	1	24.05	-создание условий для получения детьми достоверной информации.

Раздел № 5

Лист корректировки

Предмет: основы здорового питания

Класс: 4а

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

Раздел №6
Аннотация

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по основам здорового питания	4	Безруких М.М. «Основы здорового питания»		Адамова Елена Александровна

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

№ 1 от 26.08.2021г.

Руководитель МО _____ / Криволицкая И.Е./

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ О.А.Жмурина

от 26.08.2021г.